

1) 学生の健康と食生活に関する調査

昭和59、60年度入学の理学部学生を対象として、日常生活様態、特に住居および食生活を中心としたアンケート調査を実施した。その結果について以下に報告する（単純集計のみ）。クロス集計の結果については別に報告する予定である。また、成績の一部は、昭和63年度の第26回全国大学保健管理研究集会において報告する予定である。

調査は、昭和62年3月に、3年生（60年度入学）および4年生（59年度入学）の全学生を対象として実施された。調査票は理学部学生係を通じて各学生に配布し、学生係窓口または直接保健管理センターに提出させた。当時の在籍学生数は275、有効票数は167で、回収率は60.7%であった。回答者の入学年度および男女別内訳を第1表に示した。女子の人数が非常に少なく、結果の解釈に際してはこのことを念頭におく必要がある。

回答者の住居の種別を第2表に示した。表中、「アパート等」の項にはアパート、マンション、貸家および貸間が含まれる。女子は自宅通学の率がやや高い。

食事のしかた（外食、自炊等の別）を第1図に示した。外食および／または自炊が多く、女子で外食と答えている者はいなかった。

決まった時間に食事をとっているかどうかについて質問したところ、第3表のような結果であった。男子と女子で比率が逆転しているが、カイ自乗検定で有意の偏りはない。

「3食きちんと食べているかどうか」については第2図に示すような結果であった。「たいい食べる」と答えている者は約41%である。これに関連して、第4表には、朝食の欠食が圧倒的に多いことが示されている。

食事内容のバランスについて自己評価させたところ、第3図のようであった。おおまかに見て、半数弱が「アンバランス」と答えている。

インスタント食品、冷凍食品の利用度は第5表に、好きな食べ物および嫌いな食べ物については第4図および第5図に示した。男女ともに肉類が好まれ、野菜類はあまり好まれないようである。嫌いな食べ物に菓子類を挙げている者が意外と多い。

現在の自分の体重をどう思うかについて「非常にやせている」から「非常に太っている」までの5段階で評価を求めたところ、第6図に示すような結果であった。「太っている」と評価した者が全体の約40%、特に女子では70%弱にのぼる。ちなみに、定期健康診断の結果から、回答者の身長および体重の平均を求めると第6表のとおりである。表中、「理想の体重」とあるのは、標準体重のことではなく、調査票で「あなたが理想とする体重はどのくらいか」と質問した結果である。調査時の体重と理想の体重とでは、男子で約3キロ、女子では約10キロものひらきがあるが、定期健康診断で実際に計測した身長および体重からブロカ指数を算出してみると、男子で平均97.6（SD = 8.77）、女子で平均99.1（SD = 9.17）であり、全体として見れば太っているとはいえない。

「太る（やせる）ために何かしていますか」という問に対しては、第7表のような結果が得られた。「薬を使用している」と答えた者はいなかった。

日常の運動量については第8表に、スポーツについては第9表および第10表に示した。

第11表から第18表までは、行動面からみた「食べ方」の習慣に関するものである。行動論的なアプローチによる肥満の研究において、肥満者には特有の食べ方があることが知られており、これらの質問は、本学学生にこの行動がどの程度みられるかを確かめる目的で入れたものである。肥満度とクロス集計を行なう等の処理をしなければあまり意味はないが、本サンプル中には肥満といえるほどの肥満者は非常に少なく（定期健康診断の項参照）クロスは無理であった。更にサンプル数をふやすこととし、参考程度に数値のみを掲げておく。

回答者自身のおおまかな健康状態について、「非常によい」から「非常に悪い」までの5段階で評価を求めたところ、第7図のような結果であった。「非常に悪い」とする者はほとんどいないが、「やや悪い」という回答が20%程度あった。女子の生理についての質問の結果は第19表の通りである。

精神・身体的な自覚症状について、「全くない」～「よくある」の4段階で評価を求めた。結果は第8図から第18図に示した。「疲れやすい」(第8図)、「学習意欲低下」(第9図)、「いらいら」(第10図)、「胃腸の不調」(第14図)、「運動時の息切れ」(第16図)、「肩こり」(第17図)など、「時々ある」「よくある」の比率が予想外に高いものがある。

入学してからの病気やけがの頻度は第19表に示すとおりで、「ある」と答えた者は40%前後であった。病気やけがの種類については第20表に示した。その時の処置について尋ねたところ、開業医を利用したとする者が最も多かった。

最後に保健管理センターの利用状況についての質問に対しては、第20図に示すような結果が得られた。健康であるため利用する必要がないのならば問題はないが、それにしても利用率が低いのではないと思われる。この点については、回答者の健康状態や疾病の種類、重篤度等との関係のみながら更に検討する必要がある。

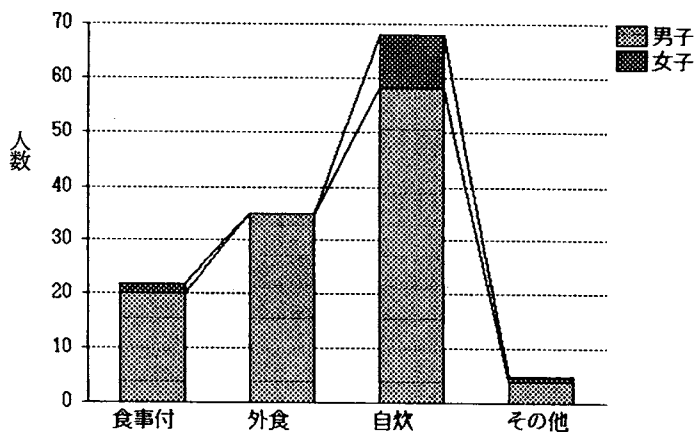
第1表 回答者の入学年度・男女別内訳

	男	子	女	子	計
'84 年度 入 学	7	3	1	1	8 4
'85 年度 入 学	7	1	1	1	8 2
不	1		0		1
計	1	4 5	2	2	1 6 7

第2表 住居の種別

	男 子 (%)	女 子 (%)	計 (%)
自 宅	36 (24.8)	9 (40.9)	45 (26.9)
寮	6 (4.1)	1 (4.5)	7 (4.2)
ア パ ー ト 等	103 (71.0)	12 (54.5)	115 (68.9)
計	145	22	167

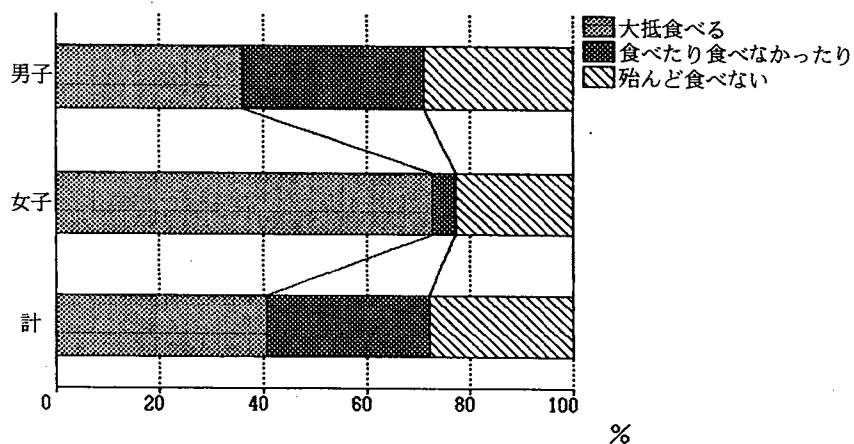
第1図 食事のしかた



第3表 毎日の食事時間は決まっていますか

	男 子 (%)	女 子 (%)	計 (%)
決まっている	60 (41.4)	13 (59.1)	73 (43.7)
決まっていない	85 (58.6)	9 (40.9)	94 (56.3)
計	145	22	167

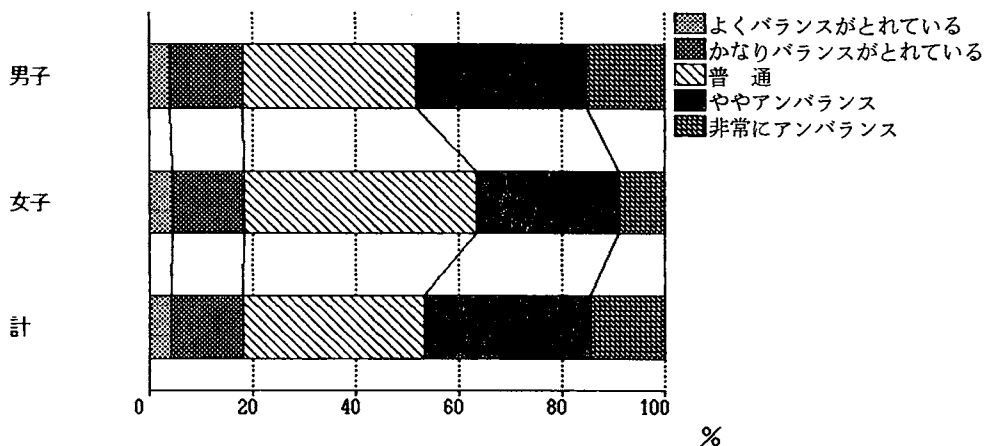
第2図 3食きちんと食べるか



第4表 食べない場合、いつが抜けますか

	男 子 (%)	女 子 (%)	計 (%)
朝	81 (90.0)	6 (85.7)	87 (89.7)
昼	9 (10.0)	0 (0.0)	9 (9.3)
夜	0 (0.0)	1 (14.3)	1 (1.0)
計	90	7	97

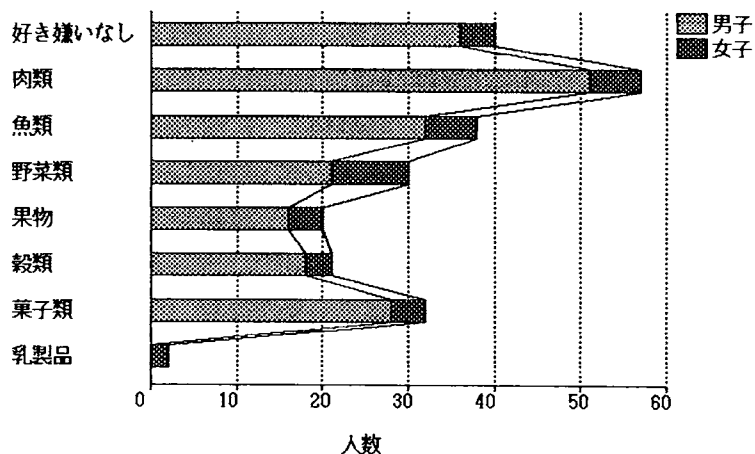
第3図 食事のバランス



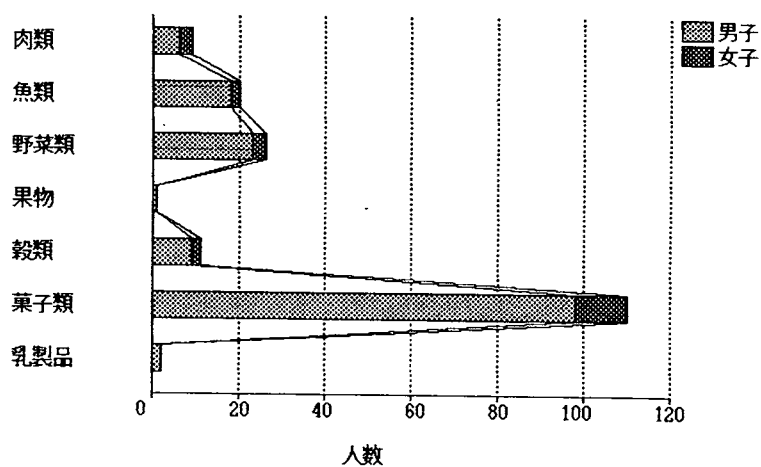
第5表 インスタント食品、冷凍食品をよく利用しますか

	男 子 (%)	女 子 (%)	計 (%)
よく利用する	38 (26.2)	2 (9.1)	40 (24.0)
時々利用する	75 (51.7)	13 (59.1)	88 (52.7)
殆ど利用しない	32 (22.1)	7 (31.8)	39 (23.4)
計	145	22	167

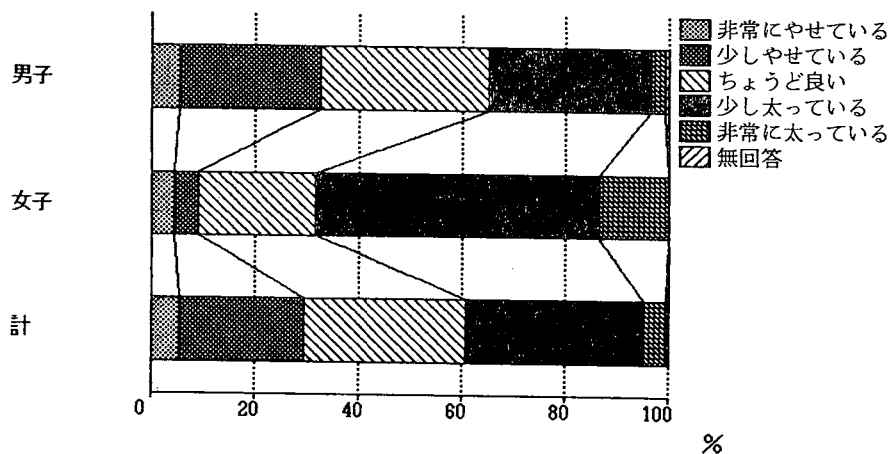
第4図 好きな食べ物



第5図 嫌いな食べ物



第6図 現在の体重をどう思うか



第6表 回答者の身長・体重・入学時体重・理想の体重(平均及び標準偏差)

身長: cm 体重: kg

	調査時身長	調査時体重	入学時体重	理想の体重
男子(129)	170.0	61.1	60.8	57.9
(SD)	5.15	7.67	7.60	13.81
女子(19)	159.0	53.5	54.6	43.3
(SD)	4.57	7.48	7.64	15.30
計(148)	168.5	60.1	60.0	56.1
(SD)	6.25	8.06	7.88	14.84

第7表 太る（やせる）ために何かしていますか

	男 子 (%)	女 子 (%)	計 (%)
よく食べるようにしている	17 (11.7)	1 (4.5)	18 (10.8)
ダイエットをしている	4 (2.8)	5 (22.7)	9 (5.4)
薬を使用している	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
運動をしている	21 (14.5)	2 (9.1)	23 (13.8)
そ の 他	78 (53.8)	10 (45.5)	88 (52.7)
何もしていない	25 (17.2)	4 (18.2)	29 (17.4)
計	145	22	167

第8表 毎日の生活で、あなたは身体の動かし方が多いほうだと思いますか、それとも少ないほうですか

	男 子 (%)	女 子 (%)	計 (%)
多 す ぎ る	1 (0.6)	0 (0.0)	1 (0.5)
や や 多 い	14 (9.7)	1 (4.5)	15 (9.0)
普 通	47 (32.4)	6 (27.3)	53 (31.7)
や や 不 足	70 (48.3)	13 (59.1)	83 (49.7)
非 常 に 不 足	13 (9.0)	2 (9.1)	15 (9.0)
計	145	22	167

第9表 スポーツをするのが好きですか

	男 子 (%)	女 子 (%)	計 (%)
好 き	102 (70.3)	13 (59.1)	115 (68.9)
嫌 い	4 (2.8)	1 (4.5)	5 (3.0)
どちらでもない	39 (26.9)	8 (36.4)	47 (28.1)
計	145	22	167

第10表 大学時代に継続的にスポーツをしていましたか

	男 子 (%)	女 子 (%)	計 (%)
校内のサークルで	26 (17.9)	3 (13.6)	29 (17.4)
学 校 外 の サークルで	3 (2.1)	1 (4.5)	4 (2.4)
そ の 他	4 (2.8)	0 (0.0)	4 (2.4)
し て い な い	112 (77.2)	18 (81.8)	130 (77.8)
計	145	22	167

第11表 物事（仕事、読書、テレビ視聴など）をしながら、お菓子をつまんだりすることがありますか

	男 子 (%)	女 子 (%)	計 (%)
よ く あ る	26 (17.9)	7 (31.8)	33 (19.8)
時 々 あ る	70 (48.3)	5 (22.7)	75 (44.9)
あ ま り な い	38 (26.2)	7 (31.8)	45 (26.9)
全 く な い	11 (7.6)	3 (13.6)	14 (8.4)
計	145	22	167

第12表 お菓子、果物など、すぐ食べられる食品類はどんなところにしまっておきますか

	男 子 (%)	女 子 (%)	計 (%)
食卓などの上か近く	35 (24.1)	8 (36.4)	43 (25.7)
直接見えるところ	49 (33.8)	2 (9.1)	51 (30.5)
目にふれにくいところ	27 (18.6)	4 (18.2)	31 (18.6)
そ の 他	33 (22.8)	8 (36.4)	41 (24.6)
無 記 入	1 (0.7)	0 (0.0)	1 (0.6)
計	145	22	167

第13表 食べたくないのに、「もったいない」とか、「かたづけ」のために無理に食べることがありますか

	男 子 (%)	女 子 (%)	計 (%)
よ く あ る	31 (21.4)	2 (9.1)	33 (19.8)
時 々 あ る	58 (40.0)	10 (45.5)	68 (40.7)
あ ま り な い	37 (25.5)	9 (40.9)	46 (27.5)
全 く な い	18 (12.4)	1 (4.5)	19 (11.4)
そ の 他	1 (0.7)	0 (0.0)	1 (0.6)
計	145	22	167

第14表 三度の食事以外に間食（おやつ、夜食）をどれぐらいしますか

	男 子 (%)	女 子 (%)	計 (%)
全 然 し な い	23 (15.9)	2 (9.1)	25 (15.0)
1 日 1 回	40 (27.6)	7 (31.8)	47 (28.1)
1 日 2 回	8 (5.5)	3 (13.6)	11 (6.6)
1 日 3 回	2 (1.4)	0 (0.0)	2 (1.2)
1 日 4 回以上	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
決まっていない	72 (49.7)	10 (45.5)	82 (49.1)
計	145	22	167

第15表 その時の感情や気分次第で食べすぎたり、あまり食べなかったり、
むらがあるほうですか

	男 子 (%)	女 子 (%)	計 (%)
むらがある	52 (35.9)	8 (36.4)	60 (35.9)
むらはない	87 (60.0)	14 (63.6)	101 (60.5)
そ の 他	6 (4.1)	0 (0.0)	6 (3.6)
計	145	22	167

第16表 むちゃ食いや、やけ食いをしますか

	男 子 (%)	女 子 (%)	計 (%)
し な い	79 (54.5)	11 (50.0)	90 (53.6)
時 々 す る	49 (33.8)	9 (40.9)	58 (34.5)
よ く す る	6 (4.1)	3 (13.6)	9 (5.4)
無 記 入	11 (7.6)	0 (0.0)	11 (6.5)
計	145	23	168

％の分母は女子22、計167

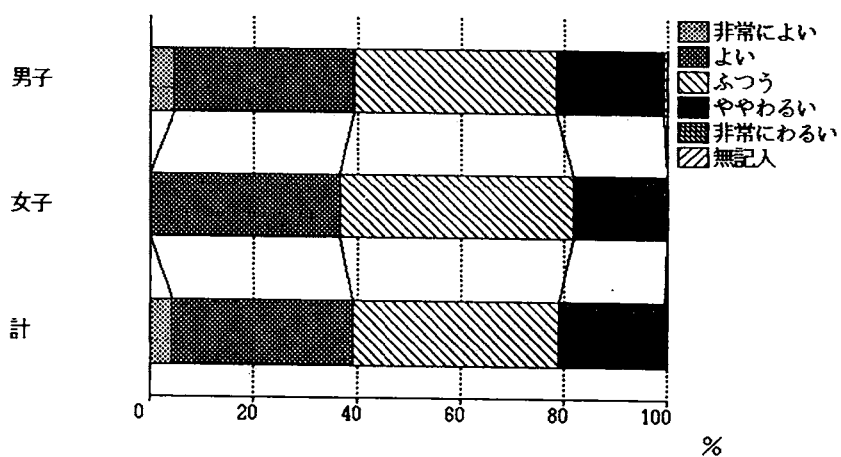
第17表 あなたは食べ方が速いほうだと思いますか、遅いほうだと思いますか

	男 子 (%)	女 子 (%)	計 (%)
非 常 に 速 い	16 (11.0)	11 (50.0)	27 (16.2)
や や 速 い	53 (36.6)	8 (36.4)	61 (36.5)
普 通	47 (32.4)	3 (13.6)	50 (29.9)
や や 遅 い	21 (14.5)	0 (0.0)	21 (12.6)
非 常 に 遅 い	8 (5.5)	0 (0.0)	8 (4.8)
計	145	22	167

第18表 よくかんで食べるほうですか、あまりかまらずに食べるほうですか

	男 子 (%)	女 子 (%)	計 (%)
よくかむほうだと思 う	8 (5.5)	2 (9.1)	10 (6.0)
普 通 だ と 思 う	76 (52.4)	13 (59.1)	89 (53.3)
あまりかまないほう ほうだと思う	58 (40.0)	6 (27.3)	64 (38.3)
わ か ら な い	3 (2.1)	1 (4.5)	4 (2.4)
計	145	22	167

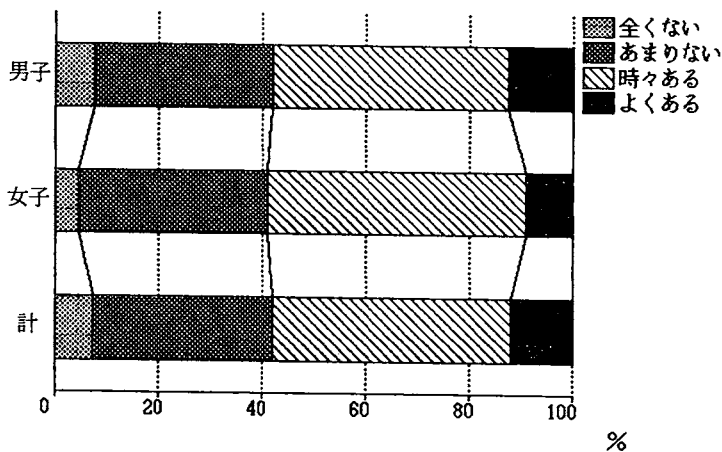
第7図 現在の大きな健康状態



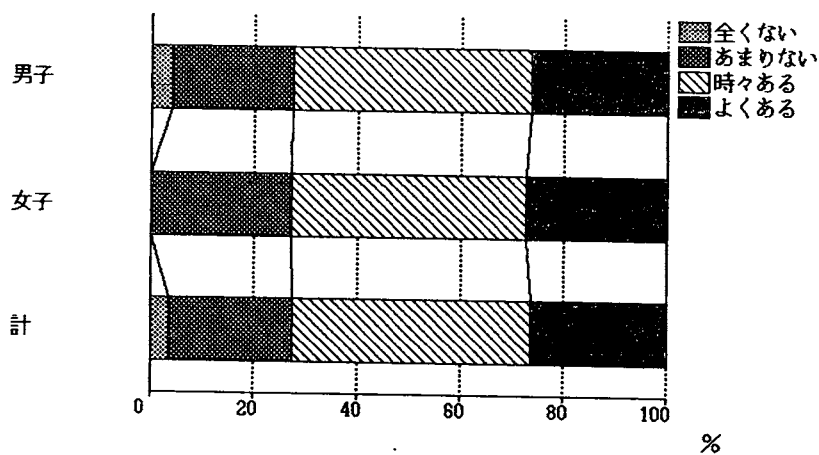
第19表 生理は順調ですか

	人 数(%)
順 調	12 (54.5)
少し不順	6 (27.3)
大変不順	4 (18.2)
な し	0 (0.0)
計	22

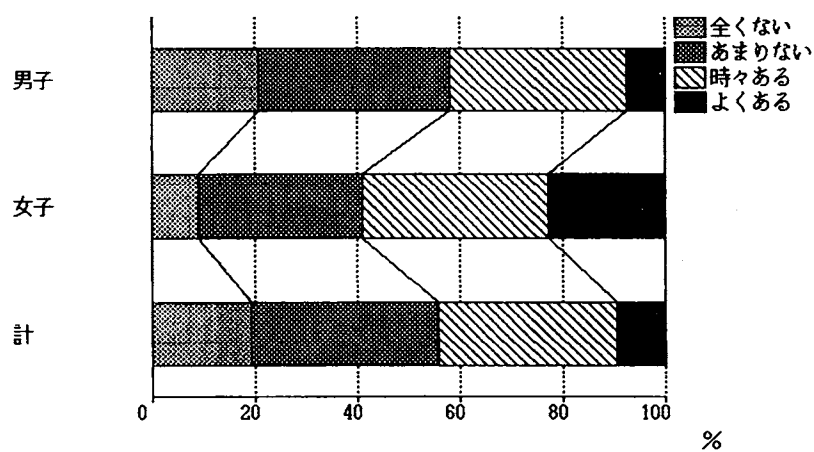
第8図 疲れやすい



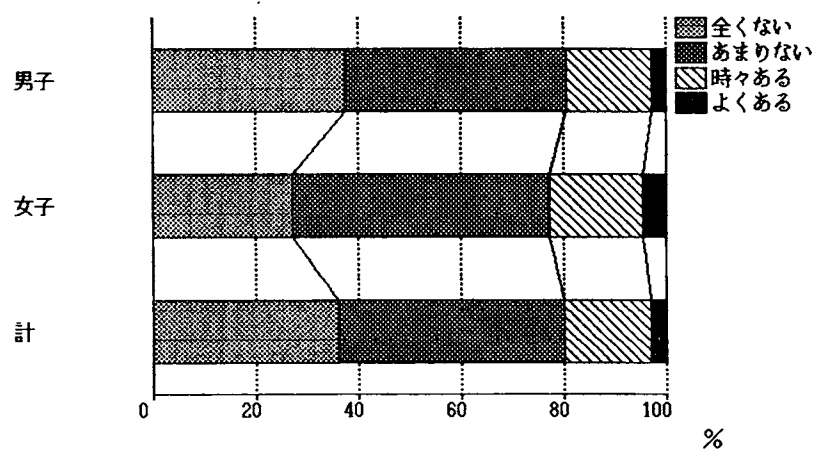
第9図 学習意欲低下



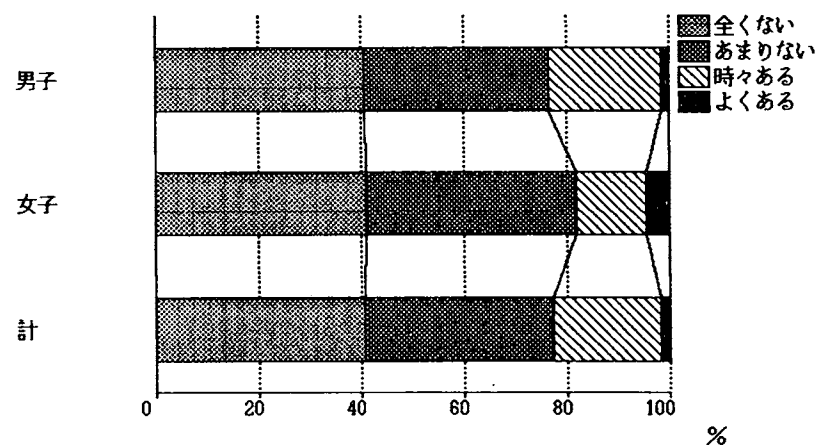
第10図 い ら い ら



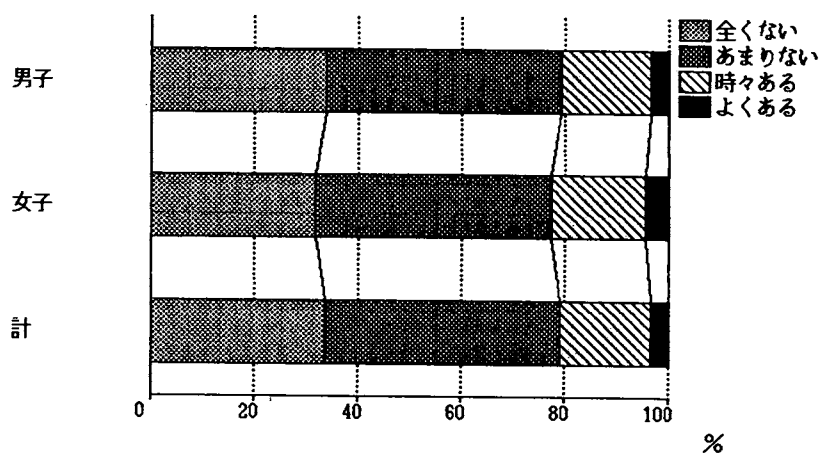
第11図 頭 痛



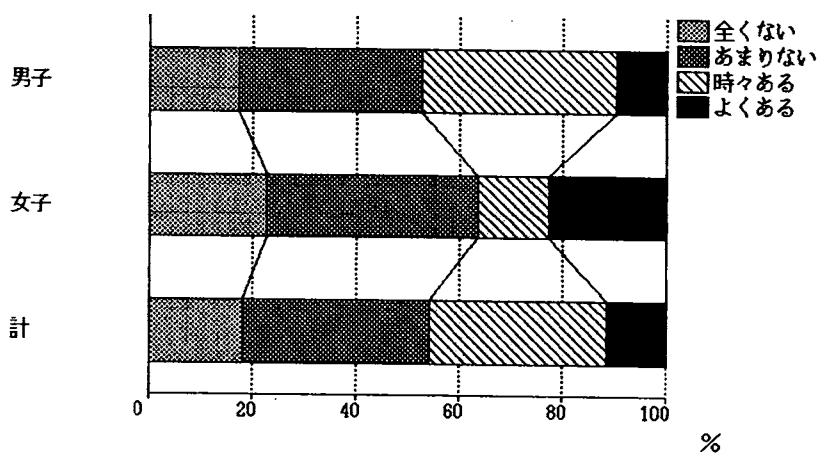
第12図 め ま い



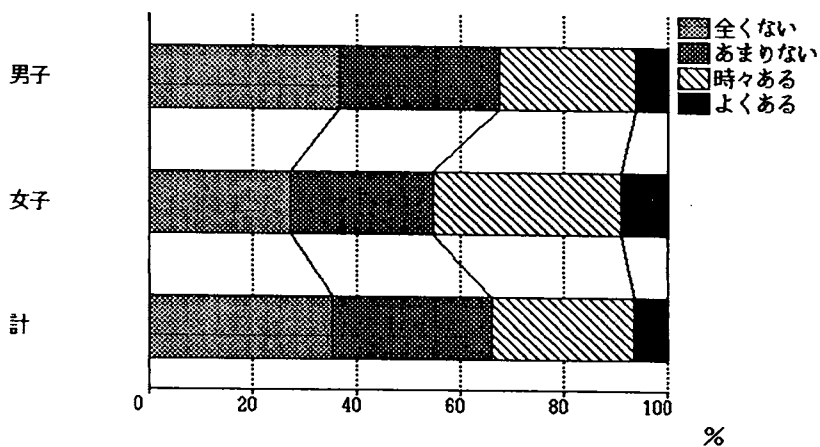
第13図 食 欲 不 振



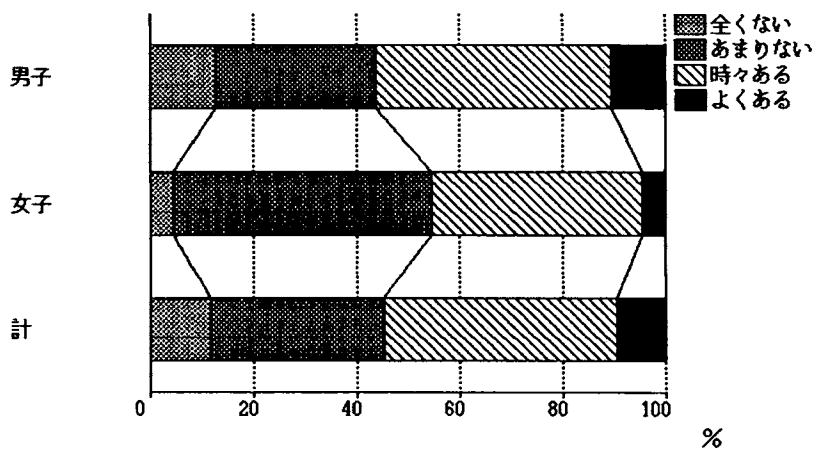
第14図 胃 腸 の 不 調



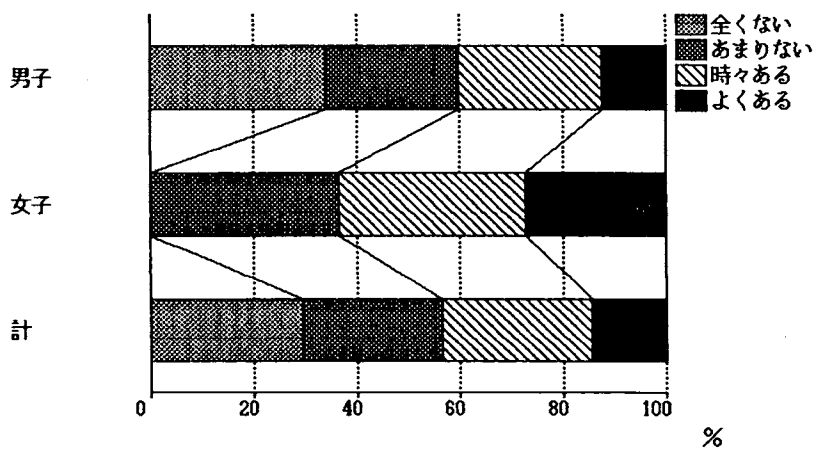
第15図 腰痛・関節痛



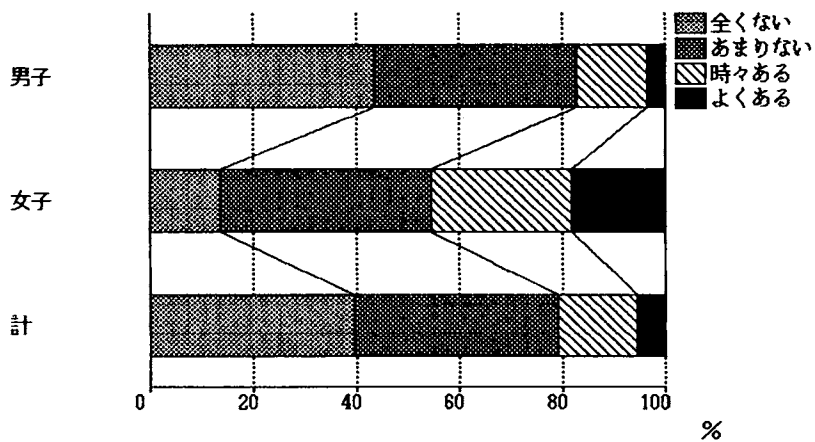
第16図 運動時の息切れ



第17図 肩こり



第18図 便秘



第20表 大学時代に特に処置を必要とする
ような病気やけがをしましたか

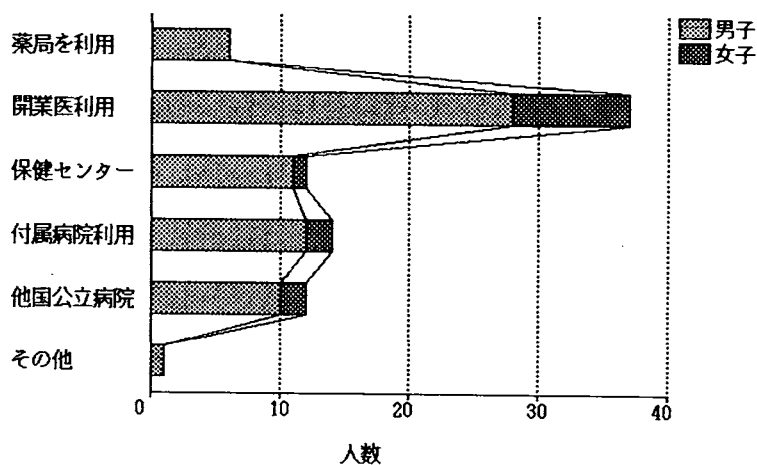
	男 子(%)	女 子(%)	計 (%)
あ る	53 (36.6)	10 (45.5)	63 (37.7)
な い	86 (59.3)	11 (50.0)	97 (58.1)
無記入	6 (4.1)	1 (4.5)	7 (4.2)
計	145	22	167

第21表 どのようなけがや病気ですか

	男 子(%)	女 子(%)	計 (%)
内 科	28 (52.8)	7 (70.0)	35 (55.6)
外 科	9 (17.0)	3 (30.0)	12 (19.0)
整形外科	18 (34.0)	4 (40.0)	22 (34.9)
耳鼻科	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
眼 科	2 (3.8)	2 (20.0)	4 (6.3)
皮膚科	5 (9.4)	0 (0.0)	5 (7.9)
歯 科	3 (5.7)	1 (10.0)	4 (6.3)
計	65	17	82

※の分母は「けが・病気をしたことがある」と回答した者の人数：男子53、女子10

第19図 けが・病気の処置



第20図 保健管理センターをどの程度利用しますか

